

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1	麦ごはん ・ 若竹汁	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、板こんにゃく、押麦、油	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、生揚げ、バター、粉チーズ、黒ごま、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、たけのこ(ゆで)、だいこん、いちご、ごぼう、塩蔵わかめ、葉ねぎ、いんげん、干しいたけ	かつおだし汁、煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳100 ウェハース 牛乳 黒ごまとチーズ入りクッキー
15	筑前煮(じゃがいも) 水 いちご					
2	麦ごはん	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、ごま油、押麦、片栗粉、油、砂糖、三温糖	牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、豚ひき肉、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、ピーマン、塩蔵わかめ、干しいたけ、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、酒、コンソメ、こしょう	牛乳100 チーズ(棒) 牛乳 肉万十
16	わかめスープ(鶏ささみ)					
30	厚揚げの中華煮 木					
3	ゆかりごはん ・ 季節の具だくさんみそ汁	さつまいも、じゃがいも、米、砂糖、植物油(揚げ吸油分)、片栗粉、押麦	牛乳、白身魚すり身、卵、米みそ(甘みそ)、油揚げ、麦みそ、いわし(煮干し)	キャベツ、もやし、たまねぎ、サラダ菜、にんじん、ねぎ、かんでん(粉)	煮干だし汁、食塩	牛乳100 いちご 牛乳 さつまいものようかん
17	フィッシュボール 金 サラダ菜					
4	スパゲティ・ミートソース 白菜スープ	スパゲティ、米、オリーブ油、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、チーズ、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、はくさい、トマト、ビュレ、ピーマン、あおのり	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、食塩、パセリ粉、ガーリックパウダー	牛乳100 ウェハース 牛乳 あおのりチーズおにぎり
6	麦ごはん ・ 清汁(白玉ふ・えのきたけ)	米、上新粉、じゃがいも、油、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、押麦、植物油(揚げ吸油分)、白玉麩	かれない、卵、調製豆乳、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、サニーレタス、葉ねぎ、パセリ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩、パセリ粉	牛乳100 パイン缶 お茶・麦茶 かぼちゃのもっちりケーキ
20	かれないの新緑揚げ 月 スプリングサラダ					
7	カレーライス ・ 大根サラダ(レモン風味)	米、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(肩)、ゆであずき缶、脱脂粉乳、ハム	バナナ、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、黄ピーマン、レモン果汁、グリーンピース、かんでん(粉)、パセリ	カレールー、食塩	牛乳100 チーズ(棒) お茶・麦茶 小倉ミルクゼリー
21	バナナ 火					
8	麦ごはん ・ きのこと豆乳のコンソープ	じゃがいも、ゆでうどん、米、植物油(揚げ吸油分)、押麦、ごま油、油	牛乳、調製豆乳、牛肉(肩ロース)、豚肉(もも)、絹ごし豆腐	たまねぎ、クリームコーン缶、キャベツ、にんじん、いんげん、しめじ、エリンギ、えのきたけ、コーン缶、パセリ、あおのり	鳥がらだし汁、ウスターソース、本みりん、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100 バナナ 牛乳 焼きうどん
22	牛肉とフライドポテトのソテー 水					
9	麦ごはん ・ かき玉汁	米、小麦粉、やまといも、押麦、油、片栗粉、三温糖、砂糖	牛乳、さば、卵、ちくわ、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(こま)、脱脂粉乳、すりごま、かつお節	もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、ほうれんそう、キャベツ、ピーマン、しょうが、あおのり	鳥がらだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、ケチャップ、ウスターソース、酒、食塩	牛乳100 もも缶 牛乳 お好み焼き
23	さばのみそ煮 木 小松菜のごま和え					
10	バターロール ・ かぼちゃスープ	ロールパン、三温糖、小麦粉、油	調製豆乳、ヨーグルト、豚肉(ヒレ)、牛乳、ベーコン、バター	たまねぎ、ブロッコリー、みかん缶、かぼちゃ、もも缶、にんじん、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、酒、ウスターソース、コンソメ、食塩	牛乳100 ビスケット 豆乳 フルーツヨーグルト
24	ポークチャップ 金 ゆでブロッコリー					
11	キッズピビンパ ・ えのきとチンゲン菜のスープ	米、米粉、油、砂糖、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆乳、鶏ひき肉、ごま、赤みそ	もやし、にんじん、ほうれんそう、バナナ、チンゲンサイ、えのきたけ、塩蔵わかめ、ねぎ、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳100 せんべい 牛乳 バナナ蒸しパン
25						
13	麦ごはん ・ ワンタンスープ	米、食パン、植物油(揚げ吸油分)、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、ワンタンの皮、押麦、三温糖	牛乳、メルルーサ、チーズ、すりごま、ごま	にんじん、キャベツ、コーン缶、しいたけ、グリーンアスパラガス、塩蔵わかめ、万能ねぎ、しょうが	中華スープ、しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	牛乳100 ビスケット 牛乳 コーンチーズトースト
27	シュンユイ(メルルーサ) 月 春キャベツとアスパラの和え物					
14	バターロール ・ 野菜スープ	ロールパン、米、じゃがいも、油	牛乳、木綿豆腐、卵、チーズ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、スナップエンドウ、キャベツ、セロリー、こんぶ佃煮、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、食塩、しょうゆ	牛乳100 バナナ 牛乳 昆布おにぎり
28	豆腐とチーズの卵焼き 火 スナップエンドウ					

※都合により献立を変更する場合があります。

※21日の午後おやつは誕生日ケーキに変更します。